

Info & Corsi – Info & Kurse



Marcus Broilo
Daria Dellagiacoma
Jacqueline Zoro

Tel: 0461 77 33 03
Cell: 320 83 89 590
www.roncegnofit.it
info@roncegnofit.it

Via Boschetti 2
38050 Roncesgno Terme (TN)



Elisa Petrolli
Studio di Fisioterapia

Cell: 340 5320 999
Tel: 0471 170 44 04
elisa.petrolli@tiscali.it

Via Maso della Pieve 4/A –
Pfarrhofstrasse 4/A
39100 Bolzano – Bozen (BZ)



Dr. Med. Richard Smíšek
SM-System

*Stabilizzazione e Mobilizzazione Funzionale
della Colonna Vertebrale*

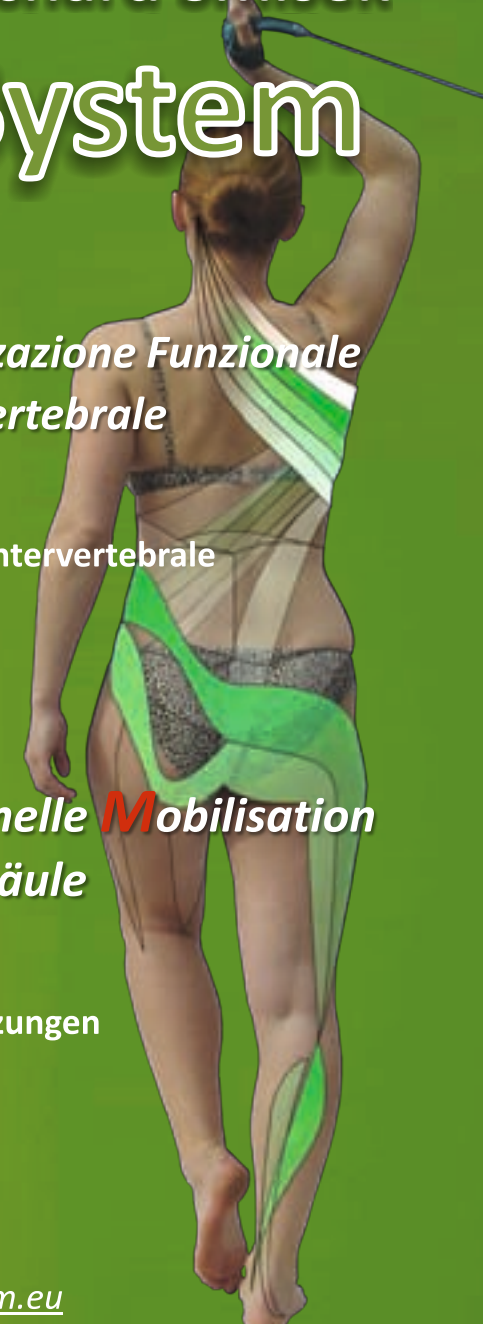
Terapia e Prevenzione di:

- ✓ Degenerazioni ed ernie del disco intervertebrale
- ✓ Dolori alla schiena
- ✓ Stenosi del canale midollare
- ✓ Scoliosi

*Stabilisation und funktionelle Mobilisation
der Wirbelsäule*

Therapie und Vorbeugung von:

- ✓ Bandscheibenvorfälle und -Abnützungen
- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Einengungen des Wirbelkanals
- ✓ Skoliose



www.smsystem.eu



Cos'è?

SM-System è un metodo di prevenzione e terapia del mal di schiena.

- ✓ L'efficacia è stata validata scientificamente con analisi elettromiografiche dettagliate.

Come?

- Esercizi eseguiti con una corda elastica
- Rinforzare i muscoli che lavorano lungo catene muscolari specifiche
- Attivare le spirali muscolari per rinforzare e stabilizzare i muscoli agonisti, allungando e rilassando gli antagonisti.

Si lavora a 3 livelli:

1. **Stabilizzazione:** creare il "corsetto" muscolare
2. **Mobilizzazione** di ogni segmento vertebrale e di ogni articolazione del corpo
3. **Coordinazione:** preparazione al cammino e allo sport.

Effetti:

- Rigenerare la colonna dopo una giornata passata sui banchi di scuola o di lavoro sedentario o di carico asimmetrico
- Prevenire e correggere posture viziate es. iperlordosi e -cifosi
- Ridurre l'impatto di patologie come scoliosi, morbo di Scheuermann
- Stabilizzare la colonna per prevenire il sovraccarico di schiena e altre articolazioni
- Migliorare coordinazione, percezione ed equilibrio
- Allungare attivamente la muscolatura
- Migliorare la prestazione sportiva
- Bilanciare la muscolatura
- Rilassare le contratture
- Preparazione per sport e tempo libero
- Prevenire le cadute
- Allenamento del sistema cardio-polmonare
- Esercizi attivi prima e durante la gravidanza fino alla nascita del bambino
- Post parto per ritornare in forma
- Tonicità di pancia e pavimento pelvico

A chi si rivolge?

- ✓ Scolari, studenti, giovani e bambini
- ✓ Sportivi
- ✓ Adulti
- ✓ Anziani
- ✓ Donne in gravidanza e post parto

SM-System
Per tutti
da 5 anni in su!

Was?

Die SM-Methode beugt Rückenschmerzen vor und behandelt sie.

- ✓ Der Effekt ist anhand wissenschaftlicher elektromyographischer Messungen bewiesen.

Wie?

- Übungen werden mit einem elastischen Seil durchgeführt
- Kräftigung von Muskeln die entlang spezifische Muskelketten arbeiten
- Aktivierung der Muskelspiralen zur Kräftigung-Stabilisierung der Spielmuskeln, Entspannung-Dehnung der Gegenspielmuskeln .

Man arbeitet auf 3 Ebenen:

1. **Stabilität:** das „Muskelkorsett“ aufbauen
2. **Mobilisation** jedes Wirbelsegments und jedes Gelenks unseres Körpers
3. **Koordination:** Vorbereitung auf das Gehen und den Sport.

Wirkungen:

- Regeneration nach langem Sitzen in der Schule, nach sitzender Arbeit oder einseitiger Belastung
- Prävention schwacher Körperhaltungen z.B. Hyperlordose - Kyphose
- Auswirkungen ungesunder Haltungen, der Skoliose und des Morbus Scheuermann vermindern
- Aktivierung der Stabilisationsmuskulatur zum Schutz der Wirbelsäule und Gelenke vor Überlastung
- Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Wahrnehmung
- Aktive Entspannung/Dehnung der Muskulatur
- Verbesserung der sportlichen Leistung
- Muskelbalance
- Spannungslösend
- Vorbereitung für den Freizeitsport
- Sturzprophylaxe
- Herz- Kreislauftraining
- Aktives Üben vor/während einer Schwangerschaft, bis zur Geburt
- Nach der Geburt um wieder in Form zu kommen
- Kräftigung von Bauchmuskeln und des Beckenbodens

Wen spricht es an?

- ✓ Schüler, Studenten, Jugendliche und Kinder
- ✓ Sportler
- ✓ Erwachsene
- ✓ Senioren
- ✓ Frauen vor/während/nach einer Schwangerschaft

SM-System
Für alle
ab 5 Jahren!

